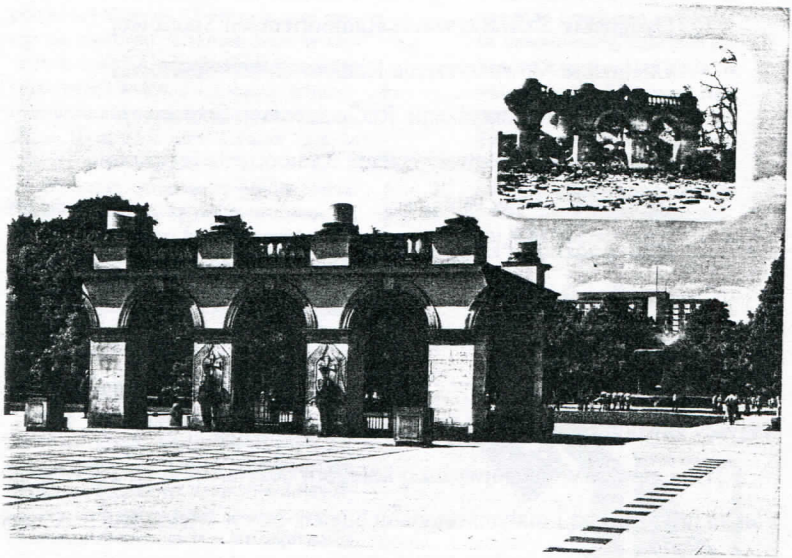
BIULETYN Lis Nr 5 (41)

Polskiego Związku Radioorientacji Sportowej

WARSZAWA MAJ 2000



DZIEŃ ZWYCIĘSTWA

V OGÓLNOPOLSKI MARATON "PODLASIE - 2000"

W V ogólnopolskim Maratonie „PODLASIE – 2000" uczestniczyli zawodnicy z następujących klubów:

- Bielskie Stowarzyszenie Radioorientacji Sportowej
- Bydgoskie Stowarzyszenie Radioorientacji Sportowej
- Chełmskie Stowarzyszenie Radioorientacji Sportowej
- Gdańskie Stowarzyszenie Radioorientacji Sportowej
- Skierniewickie Stowarzyszenie Radioorientacji Sportowej
- EKO „GRYF" w Elblągu
- Klub Łączności LOK SP5KHU w Siedlcach
- Uczniowski Klub Sportowy „AZYMUT" w Siedliskach

Ogółem w zawodach wystartowało 43 zawodników. Konkurencję ukończyli wszyscy zawodnicy. Nie sklasyfikowano 1 zawodnika.

Trasa zawodów dla najwyższej kategorii liczyła około 16 km w terenie płaskim z lekką mikrorzeźbą i małymi rejonami bagien. Las w większości przebieżny o lekkim poszyciu. Praca nadajników bez uwag zawodników jak i komisji sędziowskiej.

Obsługa sędziowska sprawnie przeprowadziła zawody mimo kłopotów z radiotelefonami do łączności służbowej (wyeksploatowane źródła zasilania). Duży wkład w sprawność przeprowadzenia zawodów miała obsługa techniczna (kierowcy samochodów do przewozu sędziów i zawodników).

WYNIKI SPORTOWE

V OGÓLNOPOLSKI MARATON "PODLASIE - 2000"

klasyfikacja indywidualna

Lp.	Nazwisko i imię	Nr start.	Kateg.	Klub	Lisy	Czas	Miejsce
1	Krasuska Klara	23	JA	SP5KHU	8	2:23:27	1
2	Moskała Agnieszka	15	JA	BSRS	8	2:37:43	2
3	Kajdana Aleksandra	22	JA	SP5KHU	8	2:37:43	3
4	Kłus Milena	3	JA	UKS "Azymut"	8	2:42:57	4
5	Brzozowska Monika	4	JA	UKS "Azymut"	8	2:43:04	5
6	Orłowska Katarzyna	1	JA	UKS "Azymut"	8	2:53:19	6
7	Ożóg Izabela	40	JA	CHSRS	5	3:30:03	7
8	Mocna Aneta	32	JA	CHSRS	5	3:30:04	8
9	Nalepko Artur	9	JR	UKS "Azymut"	8	2:24:17	1
10	Tur Adam	8	JR	UKS "Azymut"	8	2:24:18	2
11	Jałocha Robert	16	JR	BSRS	8	2:30:55	3
12	Ziółko Piotr	17	JR	BSRS	8	2:31:02	4
13	Zwierzchowski Andrzej	38	JR	CHSRS	8	2:31:17	5
14	Dobrzyński Tomasz	21	JR	SP5KHU	8	2:33:29	6
15	Stryczek Tomasz	14	JR	BSRS	8	3:27:57	7
16	Bala Paweł	20	JR	SP5KHU	7	3:09:14	8
17	Kusarek Kamil	39	JR	CHSRS	7	3:33:16	9
18	Petrzelis Rafał	7	JR	UKS "Azymut"	5	3:03:33	10
19	Bala Bogdan	30	OT	SP5KHU	8	2:02:50	1
20	Gracjasz Jan	29	OT	SP5KHU	8	2:22:19	2
21	Szredel Marek	46	OT	GSRS	8	2:25:35	3
22	Marczak Lech	12	OT	BSRS	8	3:26:56	4
23	Tyszkowski Józef	45	OT	EKO-GRYF EL	7	3:13:38	5
24	Czechowski Bolesław	44	OT	EKO-GRYF EL	0	2:55:41	N/K
25	Bala Radosław	24	S	SP5KHU	10	1:44:05	1
26	Bala Krystian	26	S	SP5KHU	10	1:47:59	2
27	Jaroszewicz Krzysztof	18	S	BySRS	10	1:52:55	3
28	Dajema Sławomir	13	S	BSRS	10	1:53:02	4
29	Ławecki Szymon	27	S	SP5KHU	10	1:53:57	5
30	Majdan Robert	34	S	CHSRS	10	1:54:52	6
31	Janiak Paweł	25	S	SP5KHU	10	2:02:40	7
32	Staniszewski Łukasz	10	S	UKS "Azymut"	10	3:32:42	8
33	Rybołowski Sebastian	35	S	CHSRS	6	3:09:08	9
34	Sereda Krzysztof	6	S	UKS "Azymut"	6	3:13:37	10
35	Dura Magdalena	28	SA	SP5KHU	8	1:58:34	1
36	Lachowska Joanna	33	SA	SSRS	8	2:46:29	2
37	Dobrzyńska Karolina	19	SA	SP5KHU	8	2:46:30	3
38	Wirska Katarzyna	37	SA	CHSRS	7	3:38:26	4
39	Kurant Agnieszka	36	SA	CHSRS	7	3:38:27	5
40	Puchacz Katarzyna	2	SA	UKS "Azymut"	7	3:38:28	6
41	Synkowska Wiktoria	5	SA	UKS "Azymut"	5	3:06:43	7
42	Pietrzykowski Władysław	11	V	BSRS	8	2:54:04	1
43	Bykowski Ryszard	31	V	SP5KHU	8	3:09:09	2

SĘDZIA GŁÓWNY

SEKRETARZ ZAWODÓW

WYNIKI SPORTOWE

V OGÓLNOPOLSKI MARATON "PODLASIE - 2000"

klasyfikacja drużynowa

Lp.	Nazwa klubu	Ilość "lisów"	Uzyskany czas	Zajęte miejsce
1.	Klub Łączności LOK SP5KHU Siedlce	42	10:42:25	1
2.	Bielskie Stowarzyszenie RS	42	13:22:40	2
3.	UKS "AZYMUT" Siedliska	33	12:18:24	3
4.	Chełmskie Stowarzyszenie RS	30	11:34:38	4
5.	Bydgoskie Stowarzyszenie RS	10	1:52:55	5
6.	Gdańskie Stowarzyszenie RS	8	2:25:35	6
7.	Skierniewickie Stowarzyszenie RS	8	2:46:29	7
8.	EKO "GRYF" Elbląg	7	3:13:38	8

dr inż. Marek Rusin
Ministerstwo Łączności
Podsekretarz Stanu

RADIOORIENTACJA SPORTOWA A SPRAWA POLSKI ?!

„Pojedziemy na łów, na łów Towarzyszu mój"

Ten refren tradycyjnej, staropolskiej pieśni myśliwskiej przypomina nam, że traperstwo należy do najstarszych form aktywności człowieka. Aktywności związanej nie tylko z zaspakajaniem głodu, ale także zaspokojeniem wewnętrznej potrzeby kontaktu z dziką naturą oraz potwierdzeniem takich umiejętności jak: orientacja przestrzenna, wytrwałość, cierpliwość czy zdolność do koncentracji czy przetrwania.

Już same, wymienione wyżej przesłanki sprawiają, że udział w łowach był, jest i będzie nadal, bardzo dobrym sprawdzianem samego siebie w różnych, szybko zmieniających się sytuacjach, nierzadko ekstremalnych. Jeżeli w dodatku towarzyszy temu powiązanie z wymierną oceną wymienionych wcześniej cech osobowych (miejsce na podium) oraz z pierwiastkiem wtajemniczenia w fascynujący świat egzoterycznej techniki radiowej - to otrzymuje się wówczas pełny obraz tego co kryje się pod niepozorną nazwą **radioorientacji sportowej**.

INFORMACJE

Radioorientacja sportowa jest, jak sama nazwa wskazuje dyscypliną sportową, ale dyscypliną niezwykłą, ponieważ końcowy wynik rywalizacji w równym stopniu zależy nie tylko od sprawności fizycznej zawodnika, jak to zazwyczaj w sporcie bywa, ale także od jego umiejętności technicznych w dziedzinie radiotechniki. Musi być on zatem nie tylko dobrym atletą ale również, a może przede wszystkim - pasjonatem tej już od prawie 100 lat fascynującej milionowe w skali świata rzesze adeptów tajemnej wiedzy dziedziny techniki, zwanej radiokomunikacją, której i ja przed laty odsprzedałem - niczym diabłu - swą duszę, i która przez to jest mi szczególnie bliska.

Radiokomunikacja to najdynamiczniej obecnie rozwijający się sektor gospodarki światowej, czego najbardziej dostrzegalnym w Polsce dowodem może być nie mająca precedensu w żadnej innej dziedzinie życia eksplozja usług radiotelefonii komórkowej. Techniki radiowe stają się coraz bardziej nieodłącznym towarzyszem człowieka końca XX wieku i będą - jak się prognozuje - fundamentem nadchodzącego już za parę miesięcy, kolejnego wieku, wieku globalnego społeczeństwa multimedialnego.

To własnie fale radiowe będą już wkrótce tworzyć przysłowiową „ostatnią milę" dostępu abonenckiego, łącząc każdego z nas niewidzialnymi kanałami z globalnymi sytemami komunikacyjnymi, w których zgromadzona informacja zdaje się nie mieć ograniczenia, systemami oferującymi możliwości i udogodnienia, których zakres trudno nawet dziś sobie wyobrazić. Techniki radiowe, to także przekaz audiowizualny, globalne systemy pozycjonowania, nawigacji i ratownictwa, sieci nadzoru i zdalnej kontroli, łączności z obiektami przemierzającymi nieskończone otchłanie Wszechświata lub penetrujące w naszym jeszcze zastępstwie powierzchnie innych ciał niebieskich, itd.

INFORMACJE

W tej skali i w tej perspektywie ruch radioorientacji sportowej, zainicjowany przed 10 laty w Polsce przez Polski Związek Radioorientacji Sportowej, i z takim rozmachem oraz sukcesem rozwijany, jawi się jako wylęgarnia tych, którzy zarażeni „bezprzewodowym wirusem" będą tworzyć w Polsce tak bardzo potrzebną kadrę fachowców-radiowców, dla których rozwój polskiej radiokomunikacji nie będzie li tylko zawodowym obowiązkiem lecz także życiową pasją. Takich pasjonatów wszędzie nam potrzeba, bo Kraj w całości jest jeszcze na dorobku. Ale w naszej dziedzinie, ostatnio bardzo przecież tak w Polsce zaniedbanej, są oni potrzebni szczególnie, gdyż parafrazując znane powiedzenie - możliwości i oczekiwania są wielkie ale rąk i umysłów do ich wykorzystania wciąż brakuje.

Mając powyższe na uwadze życzę naszemu drogiemu Związkowi, aby w kolejnym, już drugim dziesięcioleciu (a jest to dekada młodzieńcza) działalności pełnił on swą społeczną misję z równym jak dotąd sukcesem i by zapoczątkowana przez niego w Polsce epidemia „bezprzewodowego wirusa" przekształciła się w pandemię, a krąg zarażonych tą wspaniałą ideą rósł w geometrycznym postępie.

Do spotkania na traperskich ścieżkach w poszukiwaniu radiowego zwierza !

WSPÓŁPRACA URZĘDU KULTURY FIZYCZNEJ I SPORTU Z POLSKIM ZWIĄZKIEM RADIOORIENTACJI SPORTOWEJ

Tekst ten nie będzie pozbawiony akcentów osobistych. Ze Zdzisławem Strzemiecznym – współtwórcą i prezesem Związku znamy się już ponad 20 lat, bowiem pracowaliśmy razem w urzędzie, który pod różnymi nazwami zajmował się kulturą fizyczną. Znakomitą większość tego czasu spędziliśmy nawet w jednym pokoju. Zawsze podziwiałem Zdzisława za jego pasję społecznikowską i zdolności organizatorskie. A że duszę ma zapisaną wojsku, jego zainteresowania obracały się wokół sportów związanych z obronnością kraju w szerokim pojęciu tego słowa. Wcale się więc nie zdziwiłem kiedy zajął się budowaniem niemal od podstaw radioorientacji jako dyscypliny sportowej.

Los sprawił, że jako główny specjalista do spraw sportów nieolimpijskich w Departamencie Sportu Wyczynowego UKFiT, przypadła mi w udziale współpraca z Polskim Związkiem Radioorientacji Sportowej, którego problemy są mi - z uwagi na powyższe – bliskie. Jednakże myliłby się ktoś, myśląc że panują między nami stosunki kumoterskie. Pragnę wszystkich zapewnić, że zjawisko określone modnym, choć eufemistycznym terminem „konflikt interesów" kompletnie nie wchodzi w rachubę.

Dziewięć lat budowania Związku na racjonalnych zasadach przynosi ciągle nowe owoce. Powstają kluby i stowarzyszenia regionalne na obszarach będących do tej pory białą plamą. Szczególnie cieszy kiedy aktywizuje się młodzież i dzieci z małych miasteczek, które często są pozbawione oferty atrakcyjnego i pożytecznego spędzania czasu. Pojawili się pierwsi absolwenci kursów instruktorskich. Oni mają z pewnością najważniejszą rolę do odegrania, rolę popularyzatorów, animatorów radioorientacji tam, gdzie ta dyscyplina nie jest jeszcze znana.

Sprawa popularyzacji i w jej konsekwencji powiększanie stanu organizacyjnego, to jedno z najważniejszych zadań każdej ambitnej organizacji sportowej. Bardzo pozytywnie oceniam nawiązanie kontaktów z wojskiem i pobudzenie aktywności tego środowiska do uprawiania radioorientacji. Tak jak organizacje harcerskie oraz LOK, to najbardziej naturalny sojusznik. Pojawiły się

również pierwsze uczniowskie kluby sportowe. Widać gołym okiem przemyślaną i konsekwentnie wdrażaną strategię rozwoju.

Przyszły także sukcesy w sporcie wyczynowym. Medale zdobyte na mistrzostwach Europy w Chorwacji są efektem stałej poprawy sztuki treningu z najlepszymi. Systematycznie wzbogaca się kalendarz imprez sportowych. Wydaje mi się, że dobrym pomysłem było nawiązanie współpracy z pokrewną dyscypliną jaką jest bieg na orientację. Starty w tych imprezach z pewnością przyczyniły się do poprawy wyników.

Rozwijane są kontakty z innymi państwami, jednakże moim zdaniem we współzawodnictwie międzynarodowym panują niejasne rozwiązania. Powołanie Europejskiej Federacji Radioorientacji Sportowej, w którym to akcie walnie przyczynił się PZRS, to krok we właściwym kierunku. Teraz trzeba wzmóc wysiłki na rzecz inkorporacji jak największej liczby związków narodowych z całej Europy.

Od momentu powstania, a później uznania radioorientacji jako dyscypliny sportu, PZRS współpracuje z Urzędem Kultury Fizycznej i Turystyki (obecnie Sportu). Ze strony Urzędu staramy się tworzyć warunki do rozwoju tej dyscypliny sportu, uznając jej wszechstronne walory. Corocznie podpisujemy umowy zlecające zadania państwowe, realizujące ściśle określone i wspólnie wytyczone cele. Zdaję sobie sprawę, że środki z Urzędu nie mogą zaspokoić w pełni apetytu Związku, ale budżet UKFiS podlega ścisłym ograniczeniom. Jeśli jest tylko taka możliwość, to przyznajemy dodatkowe dotacje. Tak było w przypadku środków na zakup odbiorników dla kadry narodowej, jak i nowoczesnego sprzętu pomiarowego, służącemu zawodom sportowym.

Polski Związek Radioorientacji Sportowej rozpoczął 10 rok działalności. Może jeszcze nie pora na jubileuszowe świętowanie i okolicznościowe laurki. Nie mogę się jednak powstrzymać przed złożeniem wszystkim działaczom, trenerom i zawodnikom serdecznych gratulacji za to, co w tak krótkim czasie osiągnęli oraz życzyć dalszego pomyślnego rozwoju dyscypliny, osobistej satysfakcji i wielu medali na zawodach najwyższej rangi.

Andrzej Sobolewski

Departament Sportu Wyczynowego UKFiS

INFORMACJE

CENTRALNY OŚRODEK SPORTU W WARSZAWIE
OŚRODEK PRZYGOTOWAŃ OLIMPIJSKICH W SPALE

97-214 Spała
ul. I.Mościckiego 6

tel. (0 44) 724 23 61, 724 23 46, 724 60 26, 710 13 07 do 09
fax (0 44) 724 41 23, 724 27 02, e-mail: cosspala@onet.pl

L. Dz. 688/2000 Data 5.05.2000r.

PREZES
POLSKIEGO ZWIĄZKU RADIOORIENTACJI SPORTOWEJ
00-950 Warszawa,ul.Jaracza 2

Uprzejmie informujemy, że z dniem 15.05.2000r. w Ośrodku Przygotowań Olimpijskich w Spale zostaje uruchomiony Oddział Krioterapii (komora niskich temperatur i sala kriorehabilitacji). W oparciu o dotychczasową bazę tj. Oddział Fizjoterapii i Pracownie Diagnostyczne oraz powstały Oddział Krioterapii utworzono CENTRUM REHABILITACJI LECZNICZEJ.
Organem opiniodawczym Centrum Rehabilitacji Leczniczej jest Rada Konsultacyjna, w skład której wchodzą pracownicy naukowo dydaktyczni: Akademii Wychowania Fizycznego i Instytutu Niskich Temperatur PAN we Wrocławiu, Wojskowej Akademii Medycznej i Akademii Medycznej w Łodzi oraz OPO w Spale.
Wskazaniem do korzystania z Oddziału Krioterapii jest:

- wspomaganie treningu siłowego i wytrzymałościowego
- profilaktyka przeciążeń narządu ruchu
- wspomaganie leczenia zespołów przeciążeniowych: mięśni, przyczepów mięśni, stawów oraz kręgosłupa
- wspomaganie odnowy biologicznej
- przyspieszanie restytucji powysiłkowej
- wspomaganie leczenia po urazach tkanek miękkich i stawów (stłuczenia, krwiaki, skręcenia)

Osoby zakwalifikowane przez lekarzy Centrum do turnusu krioterapii obowiązuje bezwzględne posiadanie stroju ochronnego: wełniane podkolanówki, rękawiczki i opaska na uszy, maseczka na twarz, bawełniane spodenki dla panów, a dla pań bawełniany dwuczęściowy kostium.
Strój ochronny winien być traktowany jako indywidualne wyposażenie sportowca.Koszty zakupu strojów ochronnych ,które są do nabycia w OPO w Spale ponosi Polski Związek(jednorazowy zakup kompletu- około 70 PLN), natomiast zabiegi dla członkow kadry olimpijskiej są bezpłatne. Zabiegi dla pozostałych członków kadry narodowej polskich związków sportowych i klubów sportowych będą odpłatne. Powyższe ustalenia obowiązują do dnia 1.09.2000r.
Szczegółowych informacji udziela Ordynator Centrum Rehabilitacji Leczniczej dr n.med. Krzysztof Kijewski, (tel. 0-44 724 23 46, 724 60 26 wew.515).

Pozostając z wyrazami szacunku
i sportowym pozdrowieniem

DYREKTOR
mgr Zbigniew Tomkowski

INFORMACJE

Zakład Pracy Chronionej
Centrum Rehabilitacyjno-Szkoleniowe
"VICTORIA" **s.c. Radzyń**
67-410 Sława z/s **67-200 Głogów, ul. Rudnowska 32**
tel. 068 / 356 60 02, 356 60 03, **tel./fax** 068 / 356 60 18
http:\\www.victoria.com.pl

Radzyń, 21.04.2000r.

Szanowny Pan
Prezes Polskiego Związku
Radioorientacji Sportowej

Mamy zaszczyt zaprosić Państwa do odwiedzenia CENTRUM – REHABILITACYJNO SZKOLENIOWEGO „VICTORIA" w **Radzyniu** koło Sławy Śląskiej. Malowniczo położone obiekty naszego ośrodka, nad brzegiem Jeziora Sławskiego, w samym sercu Puszczy Tarnawskiej, są idealnym miejscem odbywania różnego rodzaju zgrupowań, obozów sportowych, szkoleń, czy też urlopów zdrowotnych i wypoczynkowych. Oprócz własnej bazy gastronomiczno-noclegowej dysponujemy bowiem, jedyną ogólnodostępną w Polsce komorą niskotemperaturową. Metoda leczenia zimnem została zauważona jako wspaniały i efektywny sposób przygotowania sportowców wyczynowych do okresów sportowych. Ma ona również zbawienny wpływ zarówno na odnowę biologiczną, samopoczucie oraz kondycję ruchową osób zdrowych, a także podnoszenie sprawności ruchowej osób niepełnosprawnych.

CENTRUM CZYNNE JEST PRZEZ CAŁY ROK

Zapewniamy:
- zakwaterowanie na terenie ośrodka w dwóch klasach standardu (turystyczny, hotelowy),
- całodzienne posiłki,
- korzystanie ze specjalistycznego sprzętu do ćwiczeń,
- korzystanie z sali gimnastycznej, siłowni, kawiarni, sprzętu pływającego,
- miłą i zawsze uśmiechniętą obsługę.

Zainteresowanych serdecznie zapraszamy do Radzynia lub prosimy o kontakt:
tel. (068) 356 60 02, 03,
fax (068) 356 60 18,
e-mail: victoria@victoria.com.pl
Uzyskacie Państwo wyczerpujące odpowiedzi na nurtujące Was pytania.

Ponadto proponujemy odwiedzić naszą stronę internetową pod adresem:
http:\\ **www.victoria.com.pl**

Łączę pozdrowienia:

Kierownik ds. marketingu
Grzegorz Czyż

CO TO JEST KRIOTERAPIA?

Pod pojęciem tym należy rozumieć bodźcowe, stymulujące stosowanie powierzchniowo temperatur kriogenicznych – poniżej –100 C. Pod wpływem działania takich temperatur (od 1,5 do 3 minut), wywołuje się, a co ważniejsze wykorzystuje fizjologiczne oraz ustrojowe reakcje na zimno, w celu wspomagania leczenia podstawowego i ułatwienia leczenia ruchem.

Historia leczniczego stosowania zimna jest chyba stara jak ludzkość i medycyna. Leczenie zimnem stosowali już starożytni Egipcjanie około 2500 lat p.n.e. Hipokrates – V wiek p.n.e. – zalecał hipotermię dla zmniejszenia obrzęku, krwawienia i bólu, zaobserwował bowiem, że zimno ma właściwości analgetyczne. Fakty te potwierdzili później chirurdzy. Wprowadzenie do praktyki leczniczej krioterapii przypisuje się Japończykom. Od samego początku polscy uczeni byli w światowej czołówce i do dzisiejszego dnia mają ogromny wpływ na prowadzone badania naukowe. A ich wyniki są niezmiernie obiecujące.

Krioterapia ogólnoustrojowa trwająca 2-3 minuty w temperaturze –110 C do –160 C wywołuje u osób zdrowych i cierpiących na choroby reumatoidalne i zwyrodnieniowe szereg niezwykle ciekawych poznawczo oraz ważnych leczniczo efektów klinicznych, hormonalnych i biochemicznych.

Zabieg jest swoistym przeciwieństwem sauny fińskiej. Wartość lecznicza niskich temperatur to m. in.:

1. subiektywna bezbolesność dotycząca nie tylko bólów stawowych i powierzchni ciała, ale także bolesnych odczuć w jego wnętrzu – znika uczucie zmęczenia,
2. rozluźnienie napiętych mięśni wokół zmienionych chorobowo stawów,
3. obfity przepływ krwi przez powłoki ciała i narządy wewnętrzne, co powoduje uczucie gorąca i zaróżowienia powłok,
4. wybitnie korzystny wpływ na psychikę chorych – następuje poprawa nastroju.

Dowodem pozytywnego wpływu niskich temperatur na treningi sportowe, mogą być wyniki współpracy podjętej pomiędzy AWF Wrocław, a trenerami Kadry Lekkoatletów. W celu określenia wpływu krioterapii na organizmy sportowców, poddano badaniom 14 osób (10 mężczyzn i 4 kobiety) biorących udział w obozie szkoleniowo-leczniczym, podczas którego sportowcy korzystali z kriokomory. Zakres zastosowanych temperatur: od –110 do –160° C. Czas zabiegów: od 120 do 180 s. Łącznie każdy z zawodników przebywał 11 razy w kriokomorze.

Uznane wyniki dają podstawę do uznania krioterapii ogólnoustrojowej jako bardzo wartościowej metody odnowy biologicznej i leczenia niektórych urazów z powodu przeciążenia. Niskie temperatury powodują szereg reakcji w organiźmie, które w wybitny sposób poprawiają skuteczność przeprowadzanego następnie treningu bądź kinezyterapii.

Stwierdzono następujące odpowiedzi organizmu:

1. Hormonalną: wzrost stężenia ACTH, kortyzonu, POMC, β-endorfiny, adrenaliny i noradrenaliny oraz testosteronu u mężczyzn.
2. Krążeniową: skurcz naczyń krwionośnych skóry a następnie ich rozkurcz i masywne przekrwienie (bez większego wpływu na RR i HR).
3. Nerwowo-mięśniową: spadek napięcia mięśniowego, zwolnienie przewodnictwa nerwowego, wpływ na płytkę motoryczną i γ motoneyrony.
4. Odpornościową: wzrost odporności humoralnej i komórkowej.
5. Przeciwbólową: połączenie działania β-endorfiny jako czynnika uśmierzającego ból oraz euforyzującego ze spadkiem przewodnictwa nerwowego w dośrodkowych nerwach bólowych oraz mechanizmów kontrolnych bramek selekcjonujących bodźce dochodzące do OUN.
6. Przeciwobrzękową.

Zasadniczymi wskazaniami do leczenia niskimi temperaturami są :

- wszystkie choroby reumatoidalne i reumatyczne narządu ruchu
- łuszczycowe zapalenię stawów
- dnawe zapalenie stawów
- zapalenie okołostawowe
- choroba zwyrodnieniowa kręgosłupa
- profilaktyka osteoporozy
- urazy stawów i tkanek miękkich
- niedowłady spastyczne , porażenia połowicze
- Stwardnienie rozsiane (SM)

Zabieg schładzania całego ciała u nikogo z badanych nie powoduje niepożądanego efektu krążeniowego, ani w badaniach ciśnienia tętniczego i częstości ciepła, ani w zapisach elektrokardiograficznych czy też aparatury holterowskiej, nie zmieniają się również wskaźniki hemodynamiczne mierzone za pomocą aparatury ultrasonograficznej.

Na terenie Centrum Rehabilitacyjno - Szkoleniowego „VICTORIA" świadczone są m. in. następujące usługi:

- zabiegi krioterapii ogólnoustrojowej (wejście do komory kriogenicznej),
- zabiegi krioterapii miejscowej (krioaplikatory),
- kinezyterapia miejscowa,
- kinezyterapia grupowa,
- laseroterapia,
- masaż leczniczy,
- elektroterapia (diadynamik, jonoforeza, galwanizacja)

Biegi na orientację - sport dla Ciebie

„Ratunkiem dla współczesnego człowieka, zwłaszcza mieszkańca dużego miasta, będącego skazanym na fizyczną degradację, jest bieg na orientację."

Rolf Koskinen
Fiński mistrz biegów orientacyjnych

Czy lubisz bezpośredni kontakt z przyrodą? Sprawia Ci przyjemność spacer po zielonym, pięknym lesie w słoneczny dzień? A jednocześnie chcesz być sprawnym i wykazać się swoim wrodzonym sprytem i spostrzegawczością? Jeśli na te pytania odpowiadasz TAK — przeczytaj koniecznie.

Znalazłeś wreszcie sport dla siebie. Dlaczego? Ponieważ nie masz czasu na codzienne wyczerpujące treningi, odczuwasz głęboką pogardę dla nadętych siłaczy przesiadujących w siłowni po sześć godzin dziennie, a jednocześnie chciałbyś być w czymś dobry, a wręcz najlepszy. Bieg na orientację daje Ci tę szansę.

Na czym polega ten sport?

Bieg na orientację nazywany jest „sportem nowoczesnego człowieka", ponieważ osiągane w nim wyniki zależą zarówno od kondycji, sprawności fizycznej jak i od sprawności intelektualnej. Zadaniem zawodnika jest jak najszybsze przebycie pewnego odcinka z jednoczesnym odnalezieniem określonych punktów. Każdy startujący ma do dyspozycji mapę terenu z naniesionymi punktami i stara się je odnaleźć na trasie.

Historia

Sport ten narodził się na przepięknych równinnych częściach Skandynawii. Ćwiczona przez wieki w trudnym terenie pamięć orientacyjna Nordów zaczęła być wykorzystywana na arenie sportowej. Pierwsze zawody miały miejsce w norweskim Bergen w 1897 roku. Od tego czasu trwa rozwój tej dyscypliny, która dzięki łączeniu rekreacji na świeżym powietrzu z rozrywką intelektualną, zdobywa sobie szczególne miejsce w świecie końca XX wieku. Najlepszym przykładem są zawody w szwedzkim O–Ringen, gdzie startuje 16 000 zawodników, a komunikacja na start jest możliwa dzięki zastosowaniu helikopterów.

Pamiętaj! Możesz pokonać trasę marszem koncentrując się na znajdowaniu punktów i też możesz wygrać.

Istnieje możliwość startowania w patrolach 2-3 osobowych będących szansą na wspólny relaks.

Przyjdź i spróbuj nie pożałujesz, a może zyskasz.

Michał Dębowski

L-KARNITYNA

Zdrowie w pigułce...

L-karnityna jest zalecana nie tylko tym, którym zależy na kontrolowaniu wagi ciała, ale także osobom, które dbają o prawidłowe funkcjonowanie swojego organizmu.

L-karnityna

- ✔ przyspiesza procesy regeneracyjne
- ✔ poprawia pracę mięśnia sercowego
- ✔ usprawnia pracę mózgu
- ✔ obniża poziom cholesterolu we krwi
- ✔ poprawia funkcjonowanie mięśni szkieletowych
- ✔ pomaga zachować równowagę hormonalną
- ✔ wpływa na wytwarzanie i dojrzewanie męskiego nasienia
- ✔ stymuluje układ immunologiczny
- ✔ jest jednym z najlepszych środków chroniących przed toksycznymi wpływami środowiska

Lis

WYDAWCA: Zarząd Główny PZRS
Redaguje zespół pod kier. Piotra Konieczyńskiego
ADRES REDAKCJI: ul. Jaracza 2.
00-950 Warszawa - 1, skr. poczt. Nr 1
tel/fax (0-22) 625-12-34